



FRAKTAL magazine



GUATS



Un legado
milenario:
TULA

Rock, CERVEZA y Lluvia

¡¡RA RA RA!!!

METALLICA:

Crónica de 10 años de espera...

¡GUATS! ...no es una pregunta

¿Quieres hacerte
una perforación?

Lo que tienes que saber
antes de perforARTE

No. 1

julio 2009

G R A T U I T O

www.fraktalradio.com

ACTITUD de MENTE



EDITOR
"Pato"

PORTADA
Sandra SiLaHace

COLABORACIONES
Carmen Silva "Chu"
"Frasko"
"Kurro"
Mariana Ruiz "La Res"
"Tany"

AGRADECIMIENTOS
www.TotalComunicaciones.com.mx
www.GuatsWeb.com
www.OutletShow.com.mx
www.unodetres.com/ Babylon King

REDES SOCIALES
<http://www.Twitter.com/FraktalRadio>
<http://www.Facebook.com/fraktalradio>
<http://www.MySpace.com/fraktalradio>
<http://fraktalradio.Hi5.com>

© 2009 Fraktal Magazine
© 2004 - 2009 Fraktal Radio
AÑO 1 - Número 1 / JULIO 2009

SECCIONES y COLUMNAS

PÁG.

♦ LEVÁNTALAS !!!

TIPS PARA TENER BUEN TRASERO.

3

♦ Crónica de una espera de 10 años...

Reseña del WORLD MAGNETIC TOUR'09 - MÉXICO.

4

♦ Rock, CERVEZA y Lluvia

CORONA FEST.

6

♦ ¡GUATS!

GRUPO INDEPENDIENTE DE LA CIUDAD DE MÉXICO.

7

♦ Lo que tienes que saber antes de perforARTE

CONSIDERACIONES PARA HACERTE UN PEARCING.

8

♦ Enemigos Públicos y Terminator Salvation

RESEÑAS DE LAS PRÓXIMAS PELÍCULAS.

11

♦ Cartelera Estrenos Julio 2009 en México

LISTA DE PELÍCULAS QUE SE ESTRENAN EN EL MES.

12

♦ Tula

EL RECINTO DE LOS ATLANTES EN HIDALGO, MÉXICO.

14

♦ Adiós a la COdependencia

REFLEXIÓN ACERCA DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

16

Fraktal Magazine es la **Primer Revista Digital Interactiva** que aprovecha la versatilidad de la era digital para hacer llegar a los cibernautas contenidos de interés colectivo, al tiempo que aporta un legado en Pro de la ecología al no contribuir a la deforestación por el uso de papel en su publicación, emisión y distribución.

El contenido de material en imagen, audio y video en Fraktal Magazine es tomado de la fuente de Internet para aprovecharlo con fines de consulta y difusión por parte de quien ingresa, como en cualquier medio electrónico virtual o tradicional. Para cualquier información, dudas y contacto escribe a: info@fraktalradio.com

Revista mensual gratuita, editada, publicada y distribuida por Fraktal Multimedia y Servicios S.C. de R.L. de C.V., México, D.F. a través de www.fraktalradio.com.

Licencia de uso: [Creative Commons Attribution-Noncommercial-Share Alike 2.5 Mexico](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/mexico/). El contenido de la publicidad y de los artículos es responsabilidad exclusiva de los anunciantes y colaboradores.

LEVÁNTALAS!!!

¿En quién piensas cuando se habla de un buen trasero?

La mayoría de las personas piensan que Jennifer López u otra petacona por el estilo son la octava maravilla por invertir miles de dólares para conservar una retaguardia de escultura griega.

Si bien es cierto que se necesita invertir para lograr una buen trasero, creemos que la característica más importante es firmeza, seguida por forma y tamaño, además de que sea suave y libre de celulitis: **no tiene por qué costarte tanto dinero ...**

Sin importar si eres nena o "machine", una de las partes del cuerpo que más llama la atención del sexo opuesto son las pompas; por lo que te damos 4 tips, para que las tengas super antojables!!!

APRIETA ...

Una de las formas más efectivas y sencillas de "parar" y "endurecer"... las pompas, es apretarlas. No importa si estas paseando al perro, trabajando o echándola en tu casa, lo único que debes hacer es apretar las pompas el mayor tiempo posible y repetir la acción tantas veces al día como lo recuerdes.

ESTIMULA ...

Seguramente la palabra "escalera" te resulte familiar, y me imagino que a tu alcance debe haber decenas. Bueno, a partir de ahora, tu escalera (o la de alguna amiga, si es que tu casa no tiene) va a ser una compañera que te va a ayudar en el camino a la formación de tu pompa perfecta.

PROCURA ...

Para poder presumir una buena nalga, no es suficiente con tenerlas paradas, deben también estar libres de celulitis, por lo que te recomendamos que le bajes a la sal, al chupe y tomes mucha agua, de 2 a 3 litros al día, no importa que te la vivas en el baño, vale la pena.

EJERCITA ...

Apoya los brazos y las rodillas en el suelo. Una vez en esa posición, echa la pierna, doblada, hacia arriba y hacia atrás levántala hasta llegar a la altura de la cadera. Con la pierna arriba aprieta las pompas y aguanta esta posición un segundo, luego regresa la pierna a su lugar y has lo mismo con la otra pierna. Te aconsejo que empieces con 4 series de 8 con cada pierna.

También puedes acostarte boca arriba con las piernas juntas y las rodillas dobladas, pon los brazos estirados a los lados y levanta la cadera mientras aprietas las pompas, quédate así unos 10 segundos y regresa a tu posición original, para comenzar de nuevo.

La importancia de estos consejos no radica en el hecho de poder hacerlos de forma cotidiana, sino en que entiendas que, como en muchas otras cosas, mientras más aguantes mejor se pone el asunto...

Ahora que, si no eres de las personas a las que les gusta hacer ejercicio, te sugiero que le llames a tu pareja (o te consigas una) y te pongas a rechinar el catre...



WORLD MAGNETIC TOUR'09 - MÉXICO

Crónica de una espera de 10 años...

Por "FRASKO"

DEATH MAGNETIC



7:30 am y apenas me voy levantando. La fecha es tan clara en mi mente como el hecho de que llegaré tarde a la oficina, pero, a quién le importa llegar tarde, si hoy, después de 10 años me encuentro de frente con los dioses del Heavy Metal: **Metallica**.

¿Pasa el día? No puedo evitar ver mi reloj, con la esperanza de que los minutos vuelen a la velocidad de los mejores riffs del señor Hammett, pero solo consigo alimentar mi ansiedad de abandonar las instalaciones donde trabajo.

Junta de equipo a las 16 horas... la pesadilla convertida en reunión. 17:30 y la cita con mi primo era a las 17:15, una gota de sudor asomaba por mi frente derivado de la impaciencia y el deseo ferviente de largarme a cambiar, a quitarme la botarga, el traje, mi disfraz para ir a la oficina. Dieron las 18 horas y apenas iba a bordo del taxi que me llevaría a la estación más cercana del metro. El gusano naranja apareció como sabiendo la prisa que llevábamos, no solo nosotros, sino la mayoría de la gente a bordo con playeras de "Metallica", con la misma cara que tuve todo el día.

Por fin llegamos al destino y enfilamos hacia las entrañas del "Foro" de forma poco sigilosa, haciendo notar nuestros pasos a la tierra. Nuestros tenis corrían mas rápido que de costumbre. Hasta ellos sabían la importancia de ver a los grandes.

La espera dentro del inmueble fue larga. Cerveza para amenizar el momento, para soportar el tiempo, la expectativa, para aminorar el delirio.

Resorte y Avenged Sevenfold tuvieron la carga de soportar a la fanaticada estresada, tanto por una ciudad caótica como por el paso de los años sin la presencia de los magos, de los maestros, de las leyendas.

21:45 horas y el cielo evoca la letra de "**Blackened**", y nuestros gritos y nuestras manos se convierten en expresión del alma en justificación de los sentidos ante la impaciencia, ante el reclamo de los 2 lustros que tuvieron que pasar. Disculpen si suena mucho a reclamo, pero la espera fue demasiada ...

Se apagan las luces, comienza el video, la gente eufórica grita, empuja, saben que detrás de ese escenario se encuentran 4 seres capaces de revolucionar a mas de 50,000 almas, con la capacidad de extraer hasta la última gota de energía de cada una. Está por comenzar la función.

"That Was Just Your Life" fueron los primeros acordes que la tierra azteca escuchó. Los pulmones estallaron, no solo los míos, los de cada habitante del recinto cervecero.

La legendaria banda fue fundada en 1981, en la ciudad de Los Ángeles, California, por el danés **Lars Ulrich** y **James Hetfield**, a los que se les unirían **Lloyd Grant** y **Ron McGovney**, quienes fueron sustituidos después por el guitarrista **Dave Mustaine** y el bajista **Cliff Burton**, respectivamente. Mustaine fue despedido al siguiente año debido a sus excesivas adicciones, y fundó la banda Megadeth, siendo sustituido en **Metallica** por **Kirk Hammett**.

En 1986, la muerte de **Cliff Burton** en un accidente de autobús en Suecia provocó la entrada al grupo de **Jason Newsted**, quien, quince años más tarde, sería sustituido tras su desertión por el bajista actual de la banda, **Robert Trujillo**.

Hasta la fecha, **Metallica** ha editado nueve discos de estudio y son considerados uno de los cuatro grandes del Metal junto con Anthrax, Slayer y Megadeth. Si deseas mantenerte al tanto de la gira World Magnetic Tour'09, visita el site oficial: www.metallica.com

De una forma un tanto extraña me percate de que me encontraba ya sin playera, luciendo mi primer tatuaje. **TLACACONEMIL** se lee en mi brazo izquierdo, **LIBERTAD** en lenguaje náhuatl, esa libertad que sentía en mi mente al escuchar a Metallica, la misma que sentí cuando comencé "**The End Of The Line**".

La canción de las plagas egipcias hizo su aparición en las manos de los grandes faraones del metal: "**Creeping Death**" estaba en el aire.

La respuesta de la audiencia fue sorpresiva, estoy orgulloso en decir que excedimos la idea, estoy seguro en afirmar que al momento de entonar "**Holier Than Thou**" el cuarteto pensó, "*nos sentimos en casa*", esta es nuestra familia mexicana.



Como lo presagiamos, **"One"** hizo su aparición en medio de descargas de juegos pirotécnicos y explosiones, llevándonos a los escenarios de la primera guerra mundial, donde un soldado es severamente herido por los alemanes, **"Johnny Got His Gun"**, novela escrita por Dalton Trumbo es la inspiración de esta canción.

La siguiente canción fue **"Broken, Beat & Scarred"**, una vez mas el público respondió como lo sabemos hacer, con el corazón en la garganta rebosante de gozo.

Inmediatamente después **"Cyanide"**, seguida de una de las canciones insignia de la banda: **"Sad But True"**. James, haciendo gala de esa voz tan particular, comienza cantando a capella parte de la canción, los espectadores atónitos de las pantallas gigantes y del gigante en las pantallas lo coreamos, lo vitoreamos entregados totalmente y así ocurrió.

"The Unforgiven" adornó la noche. **"All Nighthmare Long"** y **"The Day That Never Comes"** solo provocaron mayor éxtasis entre la gente, primordialmente en las nuevas generaciones, mismas que en múltiples ocasiones observé que solo entonaban las canciones del material *Death Magnetic*, lo cual no me molesta, pero me hace reflexionar en la presencia de los "nuevos" fans.

"Master Of Puppets" *Obey you master...* y lo hice, obedecí. No para ingerir sustancias prohibidas, como lo indica la canción, obedecí al grito del foro de entregarme a las manifestaciones del *slam*.

"Blackened", del disco *...And Justice for All* fue una

tremenda sorpresa. No sabía si corear, si quedar estupefacto, si llorar, si cantar, si voltear y ver a la demás gente y sus reacciones. Esa canción que me acompañó tantas noches de soledad, de llanto, de adicciones, de alcohol, de todo, estaba siendo ejecutada.

Sonó **"Nothing Else Matters"** y la gente se levantó de entre los muertos a corear cada fragmento de la letra. He de confesar que lloré, me recordó tantas cosas, tantas vivencias, tanta juventud.

Y entonces **"Enter Sandman"** aparecía en el set list para cerrar con broche de oro, para que la banda agradeciera a su público y viceversa.

Pero somos necios, los mexicanos, no sabemos ceder ante la palabras eso es todo, "adiós".

La banda se metió tras bastidores, provocando una sensación de desánimo en algunos, de no mames, en otros, hasta que regresaron al escenario después de degustar los gritos de las mas de 50 mil personas que nos encontrábamos de pie todavía sorprendidos por su partida, y por su regreso, y por el todo que significaba tener a este cuarteto nacido en California de vuelta en nuestra tierra, en nuestro México.

"Helpless" seguida de **"Trapped Under Ice"**, mas sorpresas de la noche fueron el banquete final. Para estos momentos mi garganta parecía estallar, mis brazos soportaban el peso de la gente que estaba a mis alrededores, una gran canción estaba a punto de cerrar la noche, la explosión de voces, llanto, cabellos largos, tatuajes, mezclilla rota. **"Seek And Destroy"** termino con la noche, pero aún me faltan dos conciertos para terminar el ensueño...

JUNIO 4 - 09

- 1.- **"That Was Just Your Life"**
- 2.- **"The End Of The Line"**
- 3.- **"Creeping Death"**
- 4.- **"Holier Than Thou"**
- 5.- **"One"**
- 6.- **"Broken, Beat & Scarred"**
- 7.- **"Cyanide"**
- 8.- **"Sad But True"**
- 9.- **"The Unforgiven"**
- 10.- **"All Nihrtmare Long"**
- 11.- **"The Day That Never Comes"**
- 12.- **"Blackened"**
- 13.- **"Nothing Else Matters"**
- 14.- **"Nothing Else Matters"**
- 15.- **"Enter Sandman"**

- 1.- **"Helpless"**
- 2.- **"Trapped Ander Ice"**
- 3.- **"Seek & Destroy"**

JUNIO 6 - 09

- 1.- **"Creeping Death"**
- 2.- **"For Whom The Bell Tolls"**
- 3.- **"Ride The Lightning"**
- 4.- **"Disposable Heroes"**
- 5.- **"One"**
- 6.- **"Broken, Beat & Scarred"**
- 7.- **"The Memory Remains"**
- 8.- **"Sad But Trae"**
- 9.- **"Turn The Page"**
- 10.- **"All Nihrtmare Long"**
- 11.- **"The Day That Never Comes"**
- 12.- **"Master Of Puppets"**
- 13.- **"Fight Fire Whit Fire"**
- 14.- **"Nothing Else Matters"**
- 15.- **"Enter Sandman"**

- 1.- **"The Prince"**
- 2.- **"No Remorse"**
- 3.- **"Seek & Destroy"**

JUNIO 7 - 09

- 1.- **"Creeping Death"**
- 2.- **"Fuel"**
- 3.- **"Wherever I May Roam"**
- 4.- **"Harvester Of Sorrow"**
- 5.- **"Fade To Black"**
- 6.- **"Cyanide"**
- 7.- **"... And Justice For All"**
- 8.- **"Sad But True"**
- 9.- **"The Day That Never Comes"**
- 10.- **"All Nightmare Long"**
- 11.- **"One"**
- 12.- **"Master Of Puppets"**
- 13.- **"Dyer's Eve"**
- 14.- **"Nothing Else Matters"**
- 15.- **"Enter Sandman"**

- 1.- **"The Wait"**
- 2.- **"Hit The Lights"**
- 3.- **"Seek & Destroy"**

ENCORE





Rock, CERVEZA y Lluvia

Por
"KURRO"

Galería Fotográfica de este Corona Music Fest en Fraktal Radio

En los últimos años se han materializado muchos eventos rockeros en México y uno de los que ha ganado un lugar preponderante en esta materia es el Corona Music Fest.

Después de haber tenido que aplazar la fecha inicial, por el brote de influenza del mes de abril, la emisión 2009 de este festival se realizó el pasado 19 de junio en la explanada de la 30-30 de Ecatepec, mejor conocida como ECATEPUNK, donde más de 40 mil almas pudieron disfrutar de un cartel de lujo, integrado por las bandas más representativas del género mexicano FOBIA, ZOE Y JAGUARES.

Los chicos de Fobia fueron los encargados de abrir este festival musical en punto de las 20:30 cuando LEONARDO DE LOZAME saludo a toda la bandera a la que agradeció haber esperado bajo la lluvia que salieran a cantar. La respuesta de los fans fue casi inmediata, ya que comenzaron a escucharse gritos de euforia.

"Le dedicó esta rola a la banda de Ecatepec que nos ha seguido tanto tiempo" mientras el tema Revolución comenzó a revolucionar la velada.

Éxito tras éxito, Fobia se ganó los aplausos del respetable hasta que la presentación llegó a su fin. Microbito fue la canción más coreada de su presentación y fue con la que cerró su show.

Antes de que dejaran el escenario, la banda complació a sus seguidores obsequiándoles plumillas de guitarra y bañándolos de la cerveza patrocinadora del evento.

Para este momento la multitud estaba empapada, y como no si llovió un chingo... Era justo y necesario ir por unas coronitas para dejar de pensar en el frío que se empezaba a sentir; y mientras tanto la raza llegaba y llegaba hasta el punto que se atasco bien machín de gente en la entrada, lo que propició dos portazos, pues todos querían estar en el tokin.

Al interior Zoé continuaba la fiesta... Las más animadas eran las chavitas, que coreaban cada una de las canciones, demostrando su pasión en especial con los temas derivados de Reptilectric, la última placa de la banda comandada por León. De esta manera los ánimos llegaron al éxtasis, "Love" sin duda fue una de las melodías más coreada por los jóvenes quienes enloquecieron cuando vieron que León corrió por el escenario brincando en repetidas ocasiones para después retirarse con un repetido "Gracias" a la gente.

¿Y la puerta? Cierto!!! Una excelente presentación del grupo del momento y la gente seguía llegando a la explanada 30-30, la neta no se al final cuantos entraron.

En el cambio del back line la gente empezó a corear Olé, olé, olé, olé, Saúl, Saúl" ya ansiosos por la aparición de la legendaria banda ahora conocida por "Jaguares", sin embargo fue hasta pasadas las 10 de la noche cuando la gente de todas las edades se vieron complacidas, ya que las primeras notas de "Alquimista" resonaron sobre toda la multitud.

Jaguares continuó con "Lobo" y después de interpretarla Saúl Hernández se dirigió al público: "bienvenido a tu espacio, tu mundo y tu música" y dio las gracias a Fobia y Zoé por su intervención.

Fueron muchos los momentos, fueron muchos los delirios, fueron muchos los recuerdos. Fueron grandes los tres del Corona Music Fest.

Al final la gente abandonó el recinto, algunos tarareando sus canciones más emotivas, otros aún con la "chelita" en la mano. Eso si, todos mojados, pero satisfechos.

Pero este no es el fin de la historia... Los fans de estas grandes bandas que perdieron la ocasión tienen la oportunidad de un confirmado "continuará..." ya que el CORONA MUSIC FEST 2009 solo hizo un intermedio porque se tiene contemplada una fecha más para el **11 de julio en la explanada municipal de Chalco** con el mismo elenco.

Así que BUEN ROCK y NOS LEEMOS EN EL PROXIMO TOKIN !!!





SIGA FELIZ

Visita su sitio oficial en www.guatsweb.com

Si crees que la redacción de esta revista se equívoco al escribir **Guats**, debemos enterarte que es el nombre de esta primer apuesta independiente de Fraktal Magazine.

Formados oficialmente en 2008, GUATS es una banda de la Ciudad de México que se niega a ser etiquetada; si bien tienen tendencias rock n' rolleras, el grupo experimenta con diversos ritmos que resultan bailables (*el dato curioso es que ninguno de sus integrantes baila*), plasmando buena vibra y alegría en su primer álbum de estudio "Siga Feliz", que lleva un año en promoción y fue grabado con el sello discográfico independiente **CRP**.

Durante lo que va del año la formación ha pasado todo tipo de experiencias; desde cambio de integrantes hasta presentaciones en varias ciudades de México.

Para los que se encuentren en la Ciudad de México y quieran divertirse al mismísimo estilo "no genérico" de GUATS, los invitamos al evento RESPIRA 2009 en el Lunario del Auditorio Nacional, compartiendo escenario con Jessy Bulbo y Hummersqueal, talentos de la escena independiente.

La banda regala un CD de "SIGA FELIZ" a los **15 primeros** correos electrónicos que lleguen al buzón de info@fraktalradio.com y nos escriban *el porque del nombre de la canción "La Chamarra"...* No importa si vives fuera de México, PARTICIPA!!!

RESPIRA 2009

¡Llena tus pulmones de Rock!

Fecha: **8 de agosto, 2009**

Lugar: **Lunario del Auditorio Nacional**

Hora: **8:00 PM**

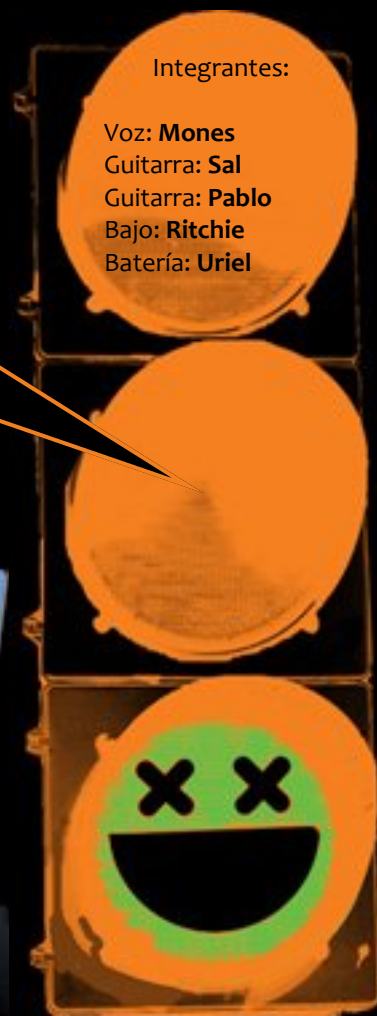
Boletos: Ticketmaster

Escucha o descarga el Podcast
de la entrevista a GUATS en
Fraktal Radio

Integrantes:

Voz: **Mones**
Guitarra: **Sal**
Guitarra: **Pablo**
Bajo: **Ritchie**
Batería: **Uriel**

GUATSweb.com



Lo que tienes que saber *antes de perforARTE*

Actualmente hablar de **body piercing**, *piercings* o sólo perforaciones o *perfos* es como hablar de cualquier otro accesorio, pues cada día es más común ver por la calle dos que tres personas perforadas. Si bien esta práctica poco a poco a ido a encontrado aceptación dentro de nuestra sociedad y ha llegado a convertirse incluso en una moda, pocas veces tenemos conciencia de los riesgos que corremos al hacernos una perfo pues por muy leve que parezca se trata de una herida abierta que necesita ciertos cuidados específicos, condiciones ambientales en las que debe practicarse y un poco de paciencia para obtener mejores resultados, por eso ahí les van unos cuantos tips para antes y después de hacerse una perforación.

Primero que nada hay que escoger el lugar donde nos la vamos a hacer y me refiero al establecimiento a donde vamos a ir, éste debe ser un lugar limpio y establecido, una vez que lo encontramos, es importante que cuenten con una licencia de funcionamiento, que el área donde se realizan las perforaciones esté separada del mostrador y tenga con autoclave para esterilizar la joyería y el material a usar.

El siguiente paso será corroborar que el material que se utilizará (aguja, gasas, cotonetes y guantes), sea nuevo, estéril, desechable y esté empacado individualmente, y ¿cómo lo vamos a corroborar? Pues pidiendo que nos lo enseñen y aquí tocamos un punto vital en el proceso que tiene que ver con la confianza que te dé la gente dentro del establecimiento, es decir, tenemos que sentirnos cómodos y con la confianza suficiente para preguntar todas nuestras dudas acerca del procedimiento y del establecimiento en general si no es así es mejor buscamos por otro lado.

Escucha o descarga el Podcast de la entrevista a Danny Yerna (Wakantanka), uno de los mejores perforadores en la Ciudad de México en Fraktal Radio





El siguiente paso será averiguar acerca de la joyería que nos van a colocar. Tiene que ser nueva, estéril y recomendada por el perforador, de acuerdo con la zona a perforar, pues de inicio no podremos usar la pieza más fashion que le vimos a fulanita en el obliquo o a mengano en la ceja.

Es recomendable echarle un vistazo al portafolio de los perforadores que allí laboran pues así nos damos una idea de cómo es su trabajo y en general de su experiencia dentro del mundo del body piercing.

Deben proporcionarnos una hoja responsiva en donde especifiquen la parte del cuerpo a perforar y la pieza utilizada, esta hoja debe contener también una serie de preguntas que serán respondidas por el cliente relacionadas con la salud del mismo para una mejor atención y al final debe ser firmada por el responsable y el cliente; además de ello deben proporcionarnos el teléfono del estudio o el e-mail del perforador para resolver dudas futuras y entregarnos la copia de la hoja responsiva para citas posteriores. **Si el cliente es menor de edad tiene que ir acompañado de padre o tutor para que éste llene la hoja responsiva.** Ahora sí a perforarnos!!!

Hay que tener en cuenta que una perforación cicatriza de entre tres y seis meses, por ello la paciencia es un ingrediente fundamental dentro del proceso de cicatrización.

Para que una perforación sane bien y en el tiempo promedio estimado debemos seguir al pie de la letra las recomendaciones proporcionadas por el perforador y cualquier duda preguntar vía telefónica o directamente en el estudio. Es importante no hacer caso a la bola de amigos que siempre tienen un remedio casero pues no todos los cuerpos reaccionan de la misma manera ante las mismas situaciones.

medio casero pues no todos los cuerpos reaccionan de la misma manera ante las mismas situaciones.

Pareciera sencillo ponerse aretes en el cuerpo y tener una perforación sana, pero como todo en la vida, esto también tiene su chiste. Recuerden que nunca es bueno actuar impulsivamente pues estamos hablando de nuestra salud y como les dije en un principio: **Una perfo es una herida abierta, por lo que existe la posibilidad de contagiarnos de enfermedades como hepatitis o VIH, por mencionar algunas, de no seguirse ciertos lineamientos en la higiene del establecimiento, durante el proceso y en las piezas a colocar.**

Ya para terminar y dejar de parecer abuelita dando consejos y soltando advertencias, les dejo unos buenos links donde podrán encontrar más información y más links.

www.wakantanka.com
www.safepiercing.org



outlet
SHOW

¿QUÉ ES OUTLET SHOW ?

OUTLET SHOW es un espacio pensado para que toda la gente que guste de la cultura Rock pueda convivir y divertirse de una manera diferente y espectacular.

OUTLET SHOW incorpora una novedosa forma de acercarnos a los fabricantes y distribuidores de una gran variedad de artículos..

OUTLET SHOW es el único evento en el país que cuenta con show y conciertos gratuitos, con elenco de talla nacional e internacional y además muy cerca de tu hogar.

- ¿Qué es OUTLET SHOW ?

¡ Algo que no te puedes perder !

OUTLET SHOW Cuenta con distintas áreas para:

- * EXPOSITORES
- * PATROCINADORES
- * RECREACIÓN INFANTIL
- * ESCENARIO PRINCIPAL
- * FIRMA DE AUTÓGRAFOS

OUTLET SHOW tendrá presencia en Explanadas en Delegaciones del DF, Municipales y Centros Comerciales.

INFORMES Y VENTAS

www.outletshow.com.mx
informes@outletshow.com

Ofic.. 41680846 / 41680845

Abierto al público en general
ENTRADA LIBRE
Horario de 11:00am a 8:00pm

PRÓXIMOS EVENTOS

17, 18, 19 de Julio, Magdalena Contreras.
14, 15, 16 de Agosto, Azcapotzalco.
12, 13, 14 de Septiembre, Tlahuac.
15, 16, 17 de Octubre, V. Carranza.

ELENCO INVITADO

Estrambóticos	Cristal y acero
El clan	Los Elásticos
Los Rebel cats	Levítico (Venezuela)
Coapa Bitch	Los músicos de José
Exsecrator Vecordia	Los Meffisto

Entre otros ...

ENEMIGOS PÚBLICOS (PUBLIC ENEMIES)

Estrena: 03-07-2009
Director: Michael Mann
Actores: Johnny Depp
Channing Tatum
Emilie Ravin
Género: Drama
Duración: 143
País: Estados Unidos
Título O.: Public Enemies

[Ver Trailer](#)

El cineasta Michael Mann dirige a Johnny Depp, Christian Bale y a Marion Cotillard en la cinta veraniega **"PUBLIC ENEMIES"**.

Basada en el libro de Brian Burroughs *"Public Enemies: America's Greatest Crime Wave and the Birth of the FBI, 1933-43"*, el filme condensa la historia del legendario bandido de la época de la Gran Depresión, John Dillinger, quien fue un carismático atracador de bancos que se convirtió en el principal objetivo del incipiente FBI de la época y de su mejor agente, Melvin Purvis, convirtiéndose en el inter en un héroe popular para el sufrido pueblo norteamericano...

Las aventuras de la banda de Dillinger, que incluyeron al psicópata Baby Face Nelson (*Stephen Graham*) y a Alvin Karpis (*Giovanni Ribisi*), eran tema de entretenimiento para a sociedad, pero J. Edgar Hoover (*Billy Crudup*) tuvo la idea de convertir a Dillinger en el *"Enemigo Público Número 1 de América"*, declarando así la primera guerra contra el crimen de los Estados Unidos de Norteamérica. Logrando de paso transformar su *"Bureau of Investigation"*.

Catalogada como *triller de acción*, **"PUBLIC ENEMIES"** conjunta todos los elementos sensacionales para este verano: humor, acción, alocadas persecuciones y balaceras, así como elementos de intriga y de traición son el aderezo de esta propuesta de *Universal Pictures*.

Enemigos Públicos también es la antesala para los fans de Depp, mientras se estrene la nueva versión de **"Alicia en el País de las Maravillas"**, donde el actor interpretará al sombrero loco. Pero será una excelente oportunidad de este año ver al actor en uno de los papeles más normales que ha interpretado en los últimos tiempos, sin grandes excentricidades pero demostrando sus dotes como actor serio.



Desde la década de los 80's los fans de Terminator han estado esperando atestiguar la guerra post apocalíptica entre las máquinas y la resistencia humana. Bajo esta primicia, la esperada superproducción de la saga nos lleva ahora al año 2018 donde John Connor (Christian Bale) ha sido el elegido para liberar la lucha de los humanos contra Skynet y su ejército de

TERMINATOR SALVATION

[Ver Trailer](#)

Estrena: 31-07-2009
Director: Michael Mann
Actores: Christian Bale
Sam Worthington
Anton Yelchin
Bryce Dallas Howard
Género: Acción
Duración: 130
País: EU / Alemania / UK
Título O.: Terminator Salvation:
The Future Begins

exterminadores. Sin embargo, el futuro que estaba previsto para Connor es modificado cuando aparece en escena Marcus Wright (Sam Worthington), un extraño cuyo último recuerdo es estar en el corredor de la muerte. Ahora, ambos deberán unir sus fuerzas para realizar un último ataque a la corporación Skynet, que les llevará al corazón del centro de operaciones del cerebro de las máquinas y el descubrimiento sobre el posible exterminio de la humanidad...

Una vez que se anunció el rodaje de la cuarta entrega de la saga creada por James Cameron, muchos fueron los rumores sobre si Arnold Schwarzenegger iba a aparecer en la cinta. Estos rumores dieron un fin prematuro cuando Arnold declaró que se desentendía del proyecto debido a sus responsabilidades como gobernador de California. Para consuelo de los fans, el gobernador si aparece en el film **Terminator Salvation: The Future Begins**. Pero Schwarzenegger no se movió de su silla de Gobernador, sólo tuvo que dar una aprobación a la productora para que los magos de efectos especiales logren que su familiar fisonomía de vida nuevamente al temible T-800 en esta cuarta entrega de Terminator.

CARTELERA ESTRENOS JULIO-09 EN MÉXICO



LA ERA DEL HIELO 3
Estrena Julio 3



ENEMIGOS PÚBLICOS
Estrena Julio 3



IN-SECTOS
Estrena Julio 3



ESTÁ DENTRO DE TÍ
Estrena Julio 3



CAMINO A LA PLENITUD
Estrena Julio 3



COMORRA
Estrena Julio 3



¿QUIÉN MUERE HOY?
Estrena Julio 3



LOS BASTARDOS
Estrena Julio 3



CÓMO PERDER A TUS AMIGOS
Estrena Julio 10



ESCALOFRÍO 2
Estrena Julio 10



TODO INCLUIDO
Estrena Julio 10



LA CLASE
Estrena Julio 10



VIVIR DE NUEVO
Estrena Julio 10



VALS CON BASHIR
Estrena Julio 10



SUEGRA AL ATAQUE
Estrena Julio 10

CARTELERA ESTRENOS JULIO-09 EN MÉXICO



**JUEGO DE
LADRONES**
Estrena Julio 10



¿ESTÁ VIVO !
Estrena Julio 10



AÑO UÑA
Estrena Julio 10



**HARRY POTTER
Y EL PRÍNCIPE
MESTIZO**
Estrena Julio 16



**7 DÍAS PARA EL
AMOR**
Estrena Julio 17



CRIMEN DE AUTOR
Estrena Julio 17



**CRÍMENES EN
OXFORD**
Estrena Julio 17



TIRO MORTAL
Estrena Julio 17



FUERZA-G
Estrena Julio 24



**EL EXPRESO DE
MEDIA NOCHE**
Estrena Julio 24



**LA MALDICIÓN DE
LAS HERMANAS**
Estrena Julio 24



**MÁS VALE PEDIR
PRESTADO**
Estrena Julio 24



BÉSAME POR FAVOR
Estrena Julio 24



LA HUÉRFANA
Estrena Julio 31



**LA TIERRA
PERDIDA**
Estrena Julio 31



**TERMINATOR:
LA SALVACIÓN**
Estrena Julio 31



**CAZADOR DE
DRAGONES**
Estrena Julio 31



TONY MANERO
Estrena Julio 31



**PEQUEÑOS
INVASORES**
Estrena Julio 31

TULA

Tula, Hidalgo fue una de las ciudades más grandes del Altiplano Central en la época prehispánica junto con Teotihuacan y Tenochtitlan, durante su apogeo en los años 900 al 1150d.c. tenía cerca de 16 km² y contaba con una gran cantidad de barrios, cada uno con sus centros administrativos y religiosos.

Su influencia se extendió hasta la costa del Golfo, la Huasteca y la península de Yucatán.

Particularmente el llamado Palacio Quemado y los atlantes son las estructuras que más me gustan dentro de la zona arqueológica de Tula. El primero es considerado uno de los conjuntos arquitectónicos más complejos de la zona está conformado por tres salas que contaban con una techumbre sostenida por columnatas, como su nombre lo indica es probable que se tratara de un palacio real con espacios para actividades rituales, administrativas y de gobierno, dado que se encontraron vigas carbonizadas y adobes que por altas temperaturas se convirtieron en ladrillos se cree que fue incendiado intencionalmente.

Tiene en sus muros restos de franjas de color rojo, amarillo, blanco, azul y negro, además de frisos decorados con procesiones de guerreros y representaciones de discos solares que evidencian el culto al sol y a Tláloc, dios de la lluvia, como guerrero. Dentro de los objetos encontrados en las excavaciones arqueológicas está un chaleco conocido como "la coraza de Tula" elaborado con conchas de tonos rojo y morado provenientes del Pacífico, el cual puede apreciarse en el Museo Nacional de Antropología e Historia.

Los mexicas o aztecas, es decir los que vivían en lo que fue el Templo Mayor en el actual centro de la ciudad de México, consideraron la ciudad de Tula como un ejemplo a seguir en aspectos políticos, religiosos y sociales por ser identificada como **Tollan**, ciudad fundada por el sacerdote-gobernante *Ce Acatl Topiltzin Quetzalcoatl*, y la primera de la que hay registros históricos en los que se habla de: grupos étnicos específicos, nombres de reyes, migraciones y conquistas, por lo que los mexicas extrajeron esculturas de Tula, para copiarlas o ser colocadas en los centros ceremoniales.

**Dos tips para antes o después de visitar Tula:
el Templo Mayor en el centro de la Ciudad de
México y Chichen Itzá, Yucatán.**

Los atlantes de Tula se han convertido en una de las imágenes más representativas de nuestro México prehispánico por su monumentalidad.

Se cree que son representaciones de gobernantes o altos funcionarios toltecas y de acuerdo con el simbolismo contenido en su vestimenta se les ha relacionado con Venus o la estrella de la mañana.



Edo. de Hidalgo, México

Ejemplo, en Tula la mayoría de las figuras antropomorfas conocidas como "*Chac Mool*" estaban asociadas a edificios dedicados a *Tláloc*, dios de la lluvia; y en Templo Mayor de la Ciudad de México es posible observar en el templo dual del lado dedicado a Tláloc un Chac Mool...

Los frisos decorados de la *Casa de las Águilas* en el Templo Mayor, son procesiones de guerreros ataviados con elaborados tocados y también son considerados una reminiscencia de Tula pues los frisos en el *Palacio Quemado* son bastante parecidos a los del recinto ubicado en el actual centro de la Ciudad de México.

Hay varias teorías que intentan dar una explicación a la influencia tolteca en zona maya, particularmente en *Chichen Itzá*.

Algunos investigadores plantean que se trató de un grupo de toltecas que llegó a invadir el territorio y poco a poco sus rasgos culturales se unieron a los rasgos de la población nativa; otros opinan que los mayas fueron los que llegaron a Tula, pero investigaciones recientes apuntan a que varias ciudades fueron consideradas Tollan, lo que hace factible que dentro de zona maya halla existido una de ellas y se trate de la mencionada en las crónicas que hacen referencia a toltecas en territorios de Yucatán.

Sin embargo, en donde se han encontrado más similitudes es en las representaciones de armas, la indumentaria de

Te recomendamos
visitar este video
de Tula

altos mandos y guerreros, los adornos, las posturas del cuerpo y la representación de la serpiente emplumada y en la arquitectura, pues en los sitios existen templos con grandes patios al centro y columnatas que antaño sostuvieron un techo.

Recuerden que cada sitio arqueológico tiene sus particularidades en la forma de representar sus deidades, guerreros y en general en la arquitectura, sin embargo hay pequeños detalles que compartieron unos grupos con otros por pertenecer a una gran área cultural llamada Mesoamérica.

Adiós a la **CO**dependencia

Fuí **codependiente**... y no lo volveré a ser...

He vivido gran parte en función e interés de otros, no para mi...

Mi autoestima ha estado por debajo del suelo, he permitido que me pisotéen sin siquiera darme cuenta...

Me he sentido frustrada una y otra vez por no lograr que otros cambien...

Tengo muchos defectos que quiero cambiar, soy terca y enojona. Tengo virtudes y defectos que aun no descubro, y es por ellos que estoy creciendo. Mi mundo es un pastel, con rebanadas grandes y pequeñas. Las grandes las comparto con quien me valore, las pequeñas son para mí.

Dependía emocionalmente de cada persona a mi alrededor. Una vez dependí totalmente de una persona. Quise cambiar su vida, quise modificar su comportamiento y empecé a vivir su vida, a responsabilizarme, a culparme de lo que yo consideraba que hacía mal, no supe poner límites. Lo chistoso es que esa dependencia emocional la traigo desde niña, siempre me ha agradado resolver los problemas de la gente, porque los míos son tan X que mejor ni los menciono.

Más de una vez pagué sus cuentas, más de una vez hice sus labores, más de una vez di la cara por esas personas. Más de una vez fingí amor cuando realmente quería sobreprotegerlos, por qué? Porque me hacían sentir bien, me consolaba saber que me necesitaban.

Cuando me di cuenta, era tarde... vine a enterarme de la codependencia años después, cuando empecé a curarme sola de la ira, frustración y remordimiento.

Hoy quiero poner límites, a mí y a los demás. Empecé con poner límites a la gente que ya no cuadra conmigo. De plano las alejo de mi vida. He entendido que me debo valorar, que debo aplaudir mis virtudes y mejorar mis defectos para que se conviertan en virtudes. Debo bajarle 2 niveles a mi perfeccionismo. No voy a seguir siendo dependiente emocional de nadie ni de nada. Estoy harta de sentir dolor por todo ocultando lo que me duele!!! Me duele hasta lo que no me hace daño... y lo que me hace daño me lo trago sin agua.

Quiero compartir mi vida, no vivir la de otros. Mi vida, con defectos y virtudes, es mía. Tengo muchas virtudes, soy inteligente, soy bonita, soy diferente. Siempre he querido ser normal, cuando nunca lo seré. **iii QUE HUEVA SER "NORMAL" !!!**

Quiero ir al cine sola, quiero ir a tomarme un café conmigo misma. Lo he hecho y me llena, no se porque lo he dejado de hacer. NECESITO DE OTROS PARA SER FELIZ???

NOOOOOO, pero si quiero a otros para COMPARTIR MI FELICIDAD, porque ser feliz a solas resulta agradable y mucho más placentero que te necesiten y te den el visto bueno, pero te sabe mejor si alguien esta a tu lado.

Cuando regrese de estar a solas con mi mejor amiga, a la que amo demasiado y a veces no valoro tanto, buscaré con quien compartir una rebanada de mi pastel. **Si al NO, No al SÍ...** Hoy tengo límites... Mi primer límite es el dolor y si siento dolor ajeno, me salgo del juego y veré de lejos los errores de los demás. Ayudaré.

Si el dolor viene de mí, lo analizaré, lo entenderé y lo dejaré ir.

Adiós a la codependencia y a la dependencia emocional, adiós...



[www●fraktalradio●com](http://www.fraktalradio.com)

ACTITUD de MENTE